T1201

FOR MODEL :

T1201

HORIZON FITNESS

Owner's Manual

取扱説明書

お買い上げ有り難うございます

この度は、本製品をお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。
この商品はご家庭で手軽かつ安全にエクササイズできるように開発された
高性能のトレッドミルです。

本製品を定期的に使用して頂く事でお客様の生活や健康がさまざまな
面で向上していく事を願っております。
安全に使用していただくためにも取り扱い説明書を最後までお読みになり、
大切に保管しておいて下さい。

目次

安全にお使いいただくために	4
はじめに	6
トレッドミル操作法	8
コンディショニングについて	16
トラブルシューティングとメインテナンス	18
保証書	22

安全にお使いにいただくために

■配線・設置につていの注意事項

本製品は必ず適切なコンセントにつないでください。
誤ったコンセントの設置は感電の恐れがあります。

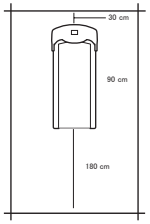
- 本製品は100vのコンセントに接続してくだい。
- 付属されているプラグは改造しないでください。コンセントの形状が合わない場合は当社カスタマーサービスにご相談下さい。
- トレッドミルの重要な部品のダメージを防ぐためには正しいコンセント回路に本製品のプラグを差し込んで下さい。

電力　100V 15AMP

- 延長コード、変圧器などは本商品に使用しないでください。誤ったご利用による故障は保証の対象外になります。

■設置に関する説明

この製品は必ず安定した平らで、丈夫な床に装置してください。
本製品を野外、ベランダ、水の近くには設置しないでください。



後部 180 cm以上、右部、左部に90 cm程の空間を作ってください。

前方には30cm程の収納スペースが必要です。

■組み立てを始める前の注意事項

- 部品図を見て梱包内の部品と数量を確認してください。
- 接続部分を固定する際には、ボルト・ナット・ネジ類を仮止めし、全部の作業が終わった後で、しっかりと本締めして下さい。
- 仮止めというのは、ボルト・ナット・ネジ等を指先の力だけで締め付けた状態の事です。
- 組み立て作業は、必ず説明書の順番で行ってください。
- 完成時の大きさを配慮されて、十分な組立スペースを確保して組み立てて頂きますと作業が容易になります。

この取扱説明書は大切に保管して下さい。

■ご使用して頂く前の注意事項

- ご使用前には、必ず各ボルトがしっかりと固定されているかをご確認の上トレーニングを始めて下さい。
- 運動前に必ずストレッチ、準備体操を忘れず行ってください。
- 運動は、最低でも食後1～2時間後におこなってください。
- 食後すぐの運動および、運動後30分以内の食事はお止め下さい。
- 心臓病、呼吸困難、高血圧ほか身体に持病や障害のある方は必ず医師に相談の上。ご使用ください。
- 本製品の限界重量は160kgまでです。限界重量以上の方のご使用はお控えください。

注意 ！ トレッドミルで運動する前に安全キーを必ず服に装着してください。

危険 ！ 危険ですのでベルトやローラーなどの回転部に物や指を挟まないようにしてください。

■ご使用する際の注意事項

- 回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。
- トレッドミルの上でジャンプをしないで下さい。
- トレッドミルの使用時は必ず運動靴を履いてください。
- 本製品は1人用のトレーニングマシンです。複数の方での使用は止めてください。
- このトレッドミルは室内のみで使用してください。
- ベランダ、プール室内、洗面所、カーポートなど温度が一定しない場所でトレッドミルを使用しないで下さい。
- 本製品の空いている穴やすきまに物を落としたり入れないで下さい。
- ペットや12歳以下のお子様はトレッドミルの3メートル以内に近づけないでください。
- 運動中に気分が悪くなったり、体の痛みを感じた際には運動を即終了し医師に相談してください。

12歳以下のお子様はトレッドミルには決して乗せないでください

はじめに

ホライゾン･フィットネスのトレッドミルをお選びいただいてありがとうございます。皆さんは、ご自身に合わせたエクササイズプログラムを作成し、そのプログラムを持続させるための重要な第一歩を踏み出しました！ホライゾン・フィットネスのトレッドミルは、皆さんのフィットネスの目標を達成する上で非常に効果的な道具です。本機を定期的に利用することで、生活の質を様々な形で改善することができます。

以下は、有酸素運動エクササイズが健康にもたらす恩恵のほんの一例です。

- ☐ 減量効果
- ☐ より健康な心臓
- ☐ 体力の増強
- ☐ 日常の活動能力の向上
- ☐ ストレスの軽減
- ☐ 心配事や憂鬱の解消
- ☐ 自己イメージの向上

これらの恩恵を受ける秘訣は、エクササイズを習慣づけることです。新たにご購入いただいたホライゾン・フィットネスのトレッドミルは、皆様がエクササイズを行おうとしたときにあり得るさまざまな障害を解消してくれます。ご自宅で本機を操作できれば、雪や雨、あるいは暗さなどがトレーニングの妨げになることはありません。このオーナーズガイドには、新しいマシンでエクササイズを開始する際に必要な事柄が記載されています。ご自身のマシンについてより完全な知識を身に付ければ、より容易に健全なライフスタイルの目標を達成することが可能になります。

⚠ 警告

トレッドミルの組み立て中にはベルトの上に立たないでください。組立終了後、トレッドミルを開始する前は必ずサイドレールにお立ちください。ベルトに物を置かないでください。走行中はゆっくりと速度を上げてください。ジャンプなどデッキに過度に衝撃を与えないでください。

⚠ 警告 必ず安全キーを上着の袖下に付けてから運動をしてください。

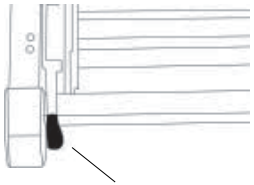
注意:
ホライゾン・フィットネスのトレッドミルの組立て工程中に特に注意すべき点がいくつかあります。組立て手順を正しく守り、すべての部品がしっかり固定されていることを確認してください。組立て手順を正しく守らないと、本機のフレーム部品の締め付けが不良で部品の緩みが生じて、異常音が発生することがあります。コンソールマストに左右の遊びが生じたり、コンソールまたはハンドルバーに前後方向の遊びが生じてはなりません。これらの部分に遊びが生じるのは、本機が正しく組み立てられていないからです。本機の損傷を防止するには、組立て手順を確認して、間違った手順があればやり直す必要があります。

折畳み方法

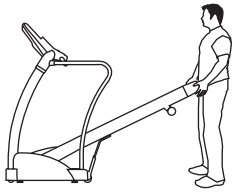
トレッドミルのエンドキャップをしっかりと持ちます。フットロックラッチが掛かるとカチッという音がなりデッキが所定位置にしっかり収まるまでゆっくり持ち上げます。トレッドミルを開く祭はエンドキャップをしっかり支えながら、足でフットロックラッチを踏みロックを外し、デッキを地面までゆっくり下ろします。

注: 本機を折り畳む時には、あらかじめ電源コードを引き抜いてください。

注: ロックが掛ったら、カチッと音がします。



フットロックラッチ

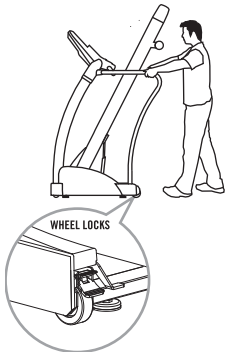


（図面仕様は予告なく変更されることがあります。）

移動方法

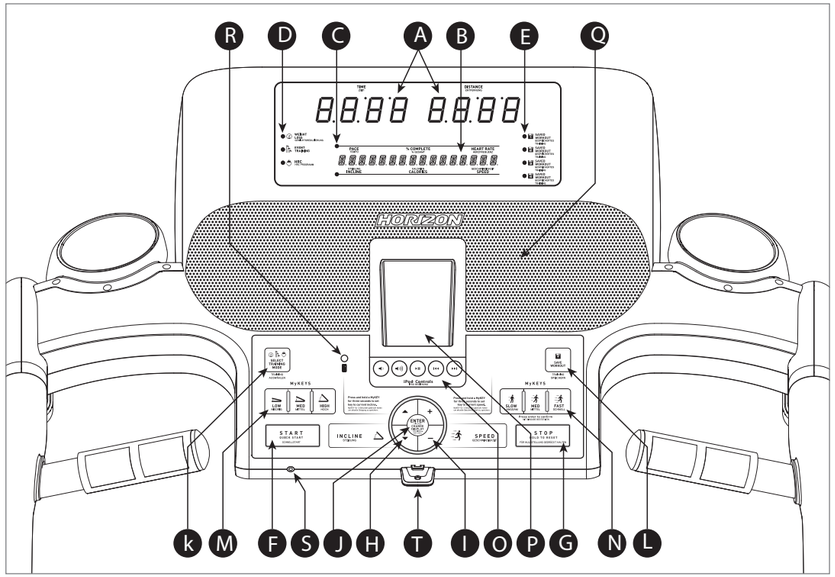
ホライゾン・フィットネスのトレッドミルには、一組のトランスポートホイールがベースフレームに組み込まれています。移動する際は、本機が畳まれてしっかりロックが掛かかっていることを確認してください。次にハンドルバーをしっかり握り、本機を後方に傾けて移動します。

注意：本機が直立状態に折り畳み位置でロックラッチが掛かっていない限り、本機を移動したり搬出しないでください。怪我をする恐れがあります。



（図面仕様は予告なく変更されることがあります。

トレッドミル操作法

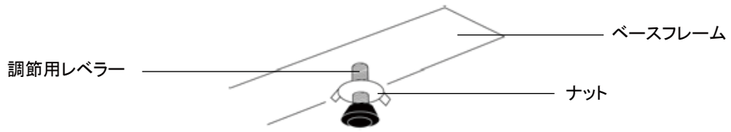


オーバーレイ上に貼られているプラスチックカバーを外してください。

A	LEDウィンドウ:	時間・距離
B	数値表示LEDウィンドウ	ペース、%達成、心拍数、傾斜、カロリー、速度
C	フィードバックLEDS	トレーニングフィードバックを表示
D	トレーニングモードLEDS	トレーニングモードを表示
E	トレーニングデータ保存	保存データを選択したとき表示
F	スタート	運動を開始・一時停止中に押すと再開
G	ストップ	運動を一時停止、2回押すと終了。長押しでリセット
H	傾斜＋/－キー	傾斜を調節 （0.5%ずつ調節）
I	スピード＋/－キー	スピードを調節 （0.1kmphずつ調節）
J	エンター	選択を決める時に使用。運動中はフィードバック表示を切り替える
K	トレーニングモード選択	体重減量・イベントトレーニング・カーディオトレーニングの中から選択
L	トレーニング保存	前4回まで保存が可能　エクササイズ終了後に押し記録を保存
M	MyKeys傾斜	3つのレベルから希望の傾斜設定に変更
N	MyKeysスピード	3つのレベルから希望の速度設定にボタン一つで変更
O	iPodコントロール	iPodの操作
P	iPod	iPodステーション
Q	スピーカー	音楽（iPod/MP3）をスピーカーを通して再生

レベリング

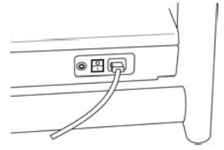
本機を最適の状態で使うには水平状態におく必要があります。本機を好みの使用位置に置いてから、ベースフレームに設けた調節用レベラーを上げ下げしてください。本機の水平位置を確保したら、フレームをナットで締め付けてレベラーを所定位置でロックします。



（図面仕様は予告なく変更することがあります。）

電源接続

本機が電源コンセントに正しく接続されていることを確認します。電源 ON/OFF スイッチは電源コードの隣に設けられています。このスイッチを ON 位置に切り替えて、スイッチの表示ランプを点灯させます。ビープ音が聞こえて、コンソール表示が点灯します。



（図面仕様は予告なく変更することがあります。）

安全キー

本機は、安全キーが安全キーホルダーに装着されていない限り起動しません。着衣に安全キーのクリップの端をしっかり取り付けてください。安全キーは、手違いがあった場合に本機への電源を遮断するようになっています。安全キークリップを着衣に確実に固定しない限り、絶対に本機を使用しないでください。安全キークリップをまず身につけて、着衣から外れていないことを確認してください。 注意：安全キーはすそ下に付けてください。

後方に立ち過ぎです。

走行ベルト前方（真中より前）に立ち写真の様に安全キーに余裕をもたせ運動をしてください。

注意：写真・絵と実際の商品は異なります。
参考までにご使用ください。

使用前にベルトの上に乗らないでください。

本機をスタートボタンを押して起動する前はサイドレールに足を乗せます。ランニングベルトが動き出したら、ベルト部に乗り徐々に希望の速度まで上げてください。急に速度を上げることは危険ですので、おやめ下さい。また早い走行速度のときに本機を起動してそれに飛び乗ったりしないでください。

コンソール操作法

MyKEYS™

このプログラムは希望の速度・傾斜を保存でき、ショートカットボタンの作成が可能です。

- Slow = 1 mph or 1 kmph
- Med = 3 mph or 5 kmph
- Fast = 5 mph or 9 kmph
- Low = 0%
- Med = 3%
- High = 6%

MyKeys値設定方法
プログラム作動中に希望の速度・傾斜を選択し、MyKeyを3秒以上に長押しします。
数値が点滅し、3回ビーッと鳴り、新しい設定が完了したことを知らせます。
速度MyKeyを利用するには設定後にエンターを押します。

Slow/LowはMedよりMedはFast/Highより高く設定できません。
間違った数値が入力されるとビーッと鳴るので、正しい数値を入れてください。

心拍数

グリップを直接手の平で握り心拍数を計測します。
心拍数を感知するのに、5心拍数（15－20秒間）必要です。 グリップは強く握らないでください。 強く握ることで血圧を上昇させる可能性があります。
＊表示される心拍数は目安として参考までにご使用ください。

クイックスタート

すぐに運動を開始できます。

1 トレッドミルの電源を入れます。（モーターカバー前にあります）
2 スタートボタンを押し運動を開始します。
3 プログラムは自動的にカウントアップし、スピードは0.8km/h、傾斜は0%から始まります。
4 速度・傾斜は運動中に変更できます。

トレーニングモード選択

マニュアル

1 トレーニングモードの中からスクロールしてマニュアルモードを選択します。
2 エンターで決定します。
3 運動時間を＋/－キーで設定します。
4 スタートボタンで運動を開始します。
5 傾斜・速度レベルを運動中に調節します。
6 設定した時間からカウントダウンします。

体重減量

スピード・傾斜が変更します。 初期設定時間は30分です。

体重減量セグメント

		warm up(4')	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool down(4')	
Level 1	Speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
	Elevation	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Level 2	Speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
	Elevation	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Level 3	Speed	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
	Elevation	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Level 4	Speed	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5
	Elevation	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Level 5	Speed	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Level 6	Speed	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Level 7	Speed	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 8	Speed	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 9	Speed	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	Speed	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
	Elevation	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

ウォームアップ＆クールダウンは4分間です。（プログラムに設定されています）

イベントトレーニング （Event Training）

持久力を向上させるトレーニングです。

1 トレーニングモードを選択ボタンを押しイベントトレーニングを選択し、エンターを押します。
2 最大スピードを＋/－キーで設定しエンターを押します。
3 最小スピードを＋/－キーで設定しエンターを押します。
4 運動時間を＋/－で設定します。
5 スタートボタンで開始します。

イベント トレーニングモード セグメント						
セグメント	ウォームアップ		1	2	クールダウン	
時間	2:00	2:00	60	60	2:00	2:00
スピード	0.8	1.5	3.0	6.0	1.5	0.8
傾斜	1.5	2.5	3.0	6.5	2.5	1.5

HRC(傾斜変更)

1. HRCプログラムを選択したら、エンターを押します。 16ページを参照にして目標心拍数値を設定します。 目標心拍数値は運動を最後までしっかりできる範囲で選びます。

2. ＋/－スピードボタンでトレーニング時間を調節します。

3. 5分間のウォームアップ後、傾斜レベルが上がり、目標心拍数範囲に入ります。目標心拍数範囲の前後5心拍数を維持して下さい。

4. 目標心拍数範囲から25心拍数上まると、マシーンは自動的に停止します。

5. 最後の5分間はクールダウンモードになります。強度が徐々に下がり始めます。

注意： チェストラップを装着してください。

トレーニングデータの保存

4つのトレーニングデータが保存できます。

1. トレーニング終了時にトレーニングデータ保存ボタンを押してください。
2. THE 1 SAVED WORKOUT LED が表示され、FREE or FULLと出ます。
FREEは前保存データがないということです。
FULLは前保存データがあるということです。
3. FULLの状態で保存する場合は上書き保存されます。

エンターテイメントインフォメーション

iPodの使い方

1 ラバープラグをドッキングステーションから外します。

2 iPodの形に合ったドックインサートをドッキングステーションに取り付けます。

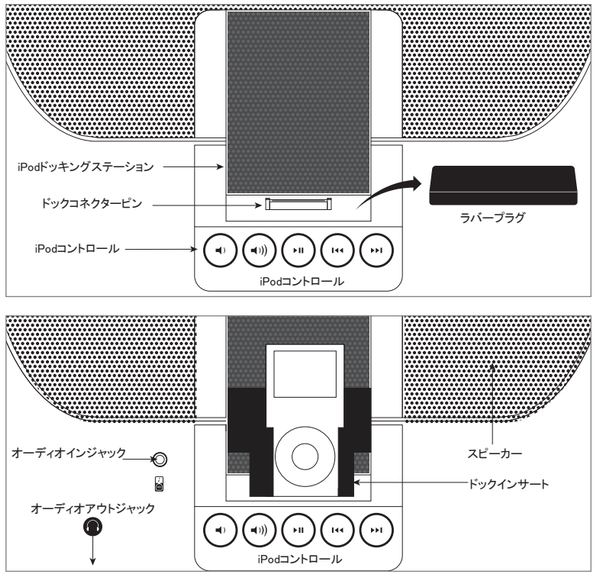
3 ドックコネクターピンにiPodをはめ込みます。

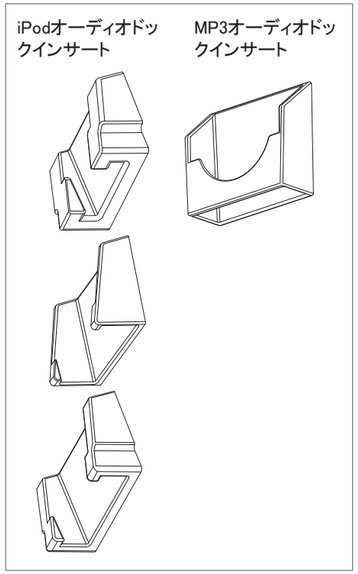
4 iPodコントロールを使いiPodを操作します。

＊スピーカーを使わない場合はヘッドホンをオーディオジャックに差し込みます。

5 iPodを使用しない場合はドッキングステーションにラバープラグを付け直します。

＊＊次ページの絵を参考にしてください。＊＊





MP3 / CD プレイヤー

1 ラバープラグをドッキングステーションから外します。

2 MP3プレイヤードックインサートをドッキングステーションに取り付けます。

3 オーディオアダプターケーブルにオーディオインジャックにはめ込みます。

4 iPodコントロールを使いiPodを操作します。

＊スピーカーを使わない場合はヘッドホンをオーディオジャックに差し込みます。

5 MP3を使用しない場合はドッキングステーションにラバープラグを付け直します。

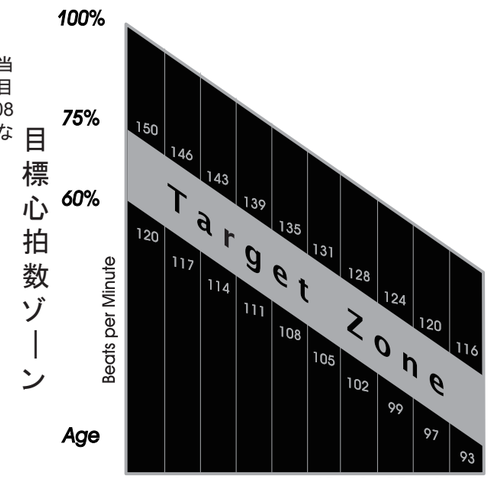
心拍数測定器

TARGET ZONE(目標ゾーン)

あなたの目標ゾーンはご自身の最大心拍数の百分率です。目標ゾーンは、年齢、現在の調整レベルおよびそれぞれの健康目標に応じて個人個人異なります。米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の 60%から 75%の範囲の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。下記のチャートを参考にしてください。

例:

42 才の平均的男性の場合、チャート下部に沿った行で該当する年令(40 に切り上げ)を見つけ、縦の列を上にたどって目標ゾーンバーに進んだ結果、最大心拍数の 60% = 毎分 108 ビートに相当し、最大心拍数の 75% = 毎分 135 ビートになります。

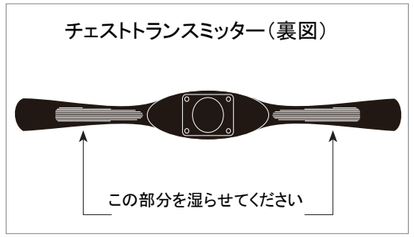


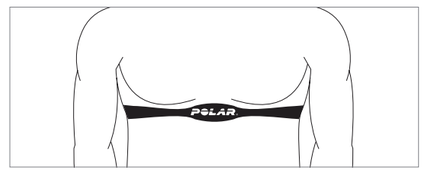
チェスト トランスミッター(心拍遠隔測定器) 別売り

胸部トランスミッタを装着する前に、2 個のゴム製電極を水で湿らせます。胸部ストラップは、胸骨のすぐ上の胸部または胸筋の真下に中心を合わせます。

注: 胸部ストラップは、正確かつ一定した読み値を得るために、堅く正しく装着しなければなりません。胸部ストラップの装着が緩すぎたり、位置が正しくないと、正確な心拍数読み取りができないことがあります。

警告: 心拍数値測定機能は医療用の装置ではありません。心拍数読み取り精度には、さまざまな要因が影響する可能性があります。心拍数の読み取りは、エクササイズの参考としてご利用ください。





コンディショニング　ガイドライン

週にどのくらいトレーニングをするか？　（Frequency of workout）

The American Heart Association（米国心臓協会）は週3～4回の持久系運動（有酸素運動）を促進しています。脂肪を燃焼したい方、健康的に日々の生活を送りたい方は持久系運動を頻繁にすることにより、効果が見られます。

運動は必ず継続的に行うことを推進します。フィットネスで理想のボディーラインに近づくためには、揺らがない気持ちと継続できる時間の余裕が必要です。 忙しいと言って運動から離れていくことは、自分の時間をマネージメントできていないことかもしれません。

是非、この機会に本機器を使い簡単に、そして積極的に運動を行えるようにしてください。運動を生活の一部にして、より健康的な生活を送れるようにしてください！

トレーニング時間は？　（Duration of workout）

有酸素運動は24～60分間を目安に行ってください。
最初の5分間はウォームアップで血液の循環と体温を上げてから、希望のスピードに変更してください。

しばらく運動から離れていた方や、トレッドミルを使うことが始めての方は、少しずつ運動を始め、体が慣れてきてから本格的にトレーニングを始めてください。

もし運動の目的が体重を減らしたい場合は、強度の低い設定で長い距離を走ると、効果があると言われています。50分近く有酸素運動を行うと良い結果が出ます。

どのくらいの距離を走るべき？　（Intensity of workout）

走る距離は目標によって違います。 5キロ走る場合は、中距離ですので、強度を上げて走るとよいです。
（ここでいう強度というのは傾斜・スピードレベル・心拍数のことです） ただし苦しい思いをしながらの運動は長続きしません。 自分のやりやすい強度設定で少しずつチャレンジしていくことが大切です。

運動強度を測るのには、心拍数を測定することが効果的です。
本マニュアルガイドに説明があるチェストベルトをしながら、運動をすると、より詳しい強度が分かります。

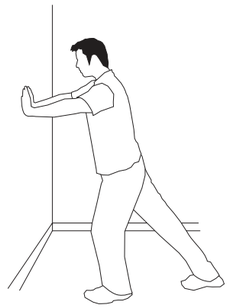
⚠ 注意 ！　必ず本機を利用する前に、医師から健康診断を受けてください。

TIPS ストレッチ

まずはストレッチから！

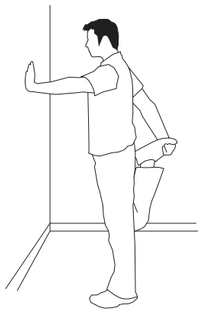
本機を利用する前にストレッチをすることを勧めます。5分程度ストレッチで、柔軟性が向上し、運動時における怪我を防止する効果があります。ゆっくりと、心地よい範囲でストレッチを行ってください。以下は参考のためストレッチの例です。

＊15～30秒間ずつストレッチを行ってください。



1　ふくらはぎのストレッチ

壁に手を置き肩幅くらいに足を広げ、後ろの足を伸ばします。
手で壁を押し、かかとを床につけて、反動を利用せずにじっくりふくらはぎを伸ばしてください。 反対側も同様にストレッチをします。



2　もものストレッチ

壁を使い片手でバランスをとりながらもう一方の手で足をつかみ、ももを伸ばします。反対側も同様にストレッチを行います。

3　裏もも（ハムストリング）のストレッチ

床に足を伸ばして座り、両足をつけます。膝をできるだけ伸ばし、指先をつま先に近づけます。腰を痛めないように、反動をつけないで、ストレッチを行ってください。

トレッドミルのトラブルシューティング

ホライゾン･フィットネスのトレッドミルは、信頼性と使いやすさを追求した設計を採用しています。万一、問題に遭遇した場合には、下記のトラブルシューティングガイドを参考に、問題を解消してください。

問題: コンソールが点灯しない。
対策: 電源コードが電源コンセントに正しく接続していて、トレッドミルの電源スイッチが ON に入っていることを確認します。

問題: ワークアウト中にトレッドミルのブレーカーが切れました。
対策: トレッドミルが専用の 100V 回路に接続していることを確認します。
注: 延長コードのないことを確認します。

問題: トレッドミルがエレベーション中に電源が遮断されました。
対策: 電源コードの長さがエレベーション中に壁コンセントに届く十分な余裕（ゆるみ）があることを確認します。

問題: トレッドミルの走行ベルトがワークアウト中にベルト幅の中心から外れています。
対策: トレッドミルが水平面上にあることを確認します。ベルトが正しく締められていることを確認してください（後述の「ベルトのセンタリング」参照）。

問題: トレッドミルで歩行中か走行中にマシンの前方向にカチッという異常音が発生します。
対策: トレッドミルを最適な状態で使うには、マシンを水平状態にする必要があります。本書の組立ての項の「レベリング」を参照してください。

心拍数測定に関するトラブルシューティング

蛍光灯、コンピュータあるいは大型モーター搭載の電気製品に起因する障害の発生源にかかわる運動環境を調べてください。これらの要因により、異常な心拍数測定値が記録されることがあります。

下記の状態のもとでは、異常な読取り値が表示されることがあります。

- 心拍数測定ハンドルバーの握り方が強すぎる。心拍数測定ハンドルバーを保持している間は適度な把握圧力を維持することを心がけてください。
- 運動中に心拍数測定ハンドルバーを常に保持しているために、一定の動作と振動が発生します。異常な心拍数読取り値が表示されたときは、使用者の心拍数をモニタリングするのに十分な時間、グリップを保持するよう試みてください。
- 指輪着用のために使用者の手が締め付けられる。
- ひどい不整脈を生じる人。
- 動脈硬化または末梢血行不良の症状の人。
- 測定する掌の皮膚が特別に厚い人。

問題: 心拍数読取り値が表示されない。
対策: 胸部ストラップを使用している場合は、電極と皮膚の間の接触が不良。電極をもう一度水で湿らしてください。
対策: 胸部ストラップの着用位置が違っています。胸部ストラップをもう一度着用しなおします。胸部ストラップの寸法と着用位置を試してみる必要があります。
対策: 胸部ストラップとコンソールの間の距離が推奨範囲の90cmを超えていないかチェックします。
対策: 胸部ストラップのバッテリが上がっている可能性があります。胸部ストラップを最寄の店に持って行き、ご相談ください。

問題: 異常または矛盾した読取り値が表示されます。
対策: これは、乾いた電極や緩い胸部ストラップによりしばしば発生する現象です。正しい操作には、ゴム製電極に湿気が必要です。電極に十分な水分を含ませて、胸部ストラップを締めなおしてください。

上記のトラブルシューティングを実行しても問題が是正されない場合は、マシンの使用を中止して電源を切ってください。
詳しい相談はジョンソンヘルステックジャパンカスタマーサービスまでご連絡ください。

製品に関する共通の質問

わたしのトレッドミルから発生する音は正常ですか?
すべてのトレッドミルは、特に新しい場合には、ローラーに乗って動いているベルトのために、ある種の振動音が発生します。このノイズは、消えるわけではありませんが、時間が経つと減少します。やがてベルトが伸張して、ローラー上にスムースに乗るようになじんできます。

配送されたトレッドミルが店にあるトレッドミルよりも大きな音を出すのは何故ですか?
すべてのフィットネス製品がストアの広い部屋では静かに作動しているように感じるのは、一般家庭よりも通常はより大きな背景雑音が生じるからです。
また、木質オーバーレイフロアよりもカーペット敷きコンクリートフロア上では反響音が少ない、ということもあります。重いラバーマットがフロアからの反響音の減少を助ける場合もあります。フィットネス製品を壁の近くに置くと、反射ノイズが増えてくるでしょう。

ノイズについて心配なのはどんな時ですか?
あなたのトレッドミルの音が、通常の会話の口調よりも高くなければ、それは通常のノイズと考えられます。トレッドミルの音がそれよりも高い場合は、カスタマーサービスに対策をご相談ください。

メンテナンス

定期的なメンテナンスはマシーンの不具合をなくし、怪我の危険性を減らします。

8ページのトレッドミル絵を参考にして、以下の部分を定期的にゆるみや汚れがないか検査して、雑巾などで汗の飛び散りを拭いてください。

1 コンソールマスト
2 操作パネル（コンソール）
3 ハンドグリップ
4 ハンドルバー
5 ランニングベルトの表面
6 各部ボルトの締め具合確認
7 ランニングベルトのセンタリング・テンション調節

メンテナンス

トレッドミルと動作環境を清潔に保つよう心がければ、メンテナンス上の問題とカスタマーサービスの必要性を最小限度に抑えることができます。そこで、下記の予防保守を行っていただくようお勧めします。

毎回使用後（日常）

トレッドミルをオン/オフスイッチで停止し、電源コードを壁コンセントから引き抜きます。

警告:

- ☐ トレッドミルの電源を落とすには、電源コードを壁コンセントから引き抜かなければなりません。
- ☐ 走行ベルト、デッキ、モーターカバーおよびコンソールケースを湿った布片でしっかり拭き取ります。溶剤はトレッドミルに損傷を与えるので使わないでください。
- ☐ 電源コードを検査します。電源コードが損傷した場合は、カスタマーサービスまでご連絡ください。
- ☐ 電源コードがトレッドミルの下を通っていたり、物に挟まったり切断するおそれのある場所を通っていないことを確認してください。
- ☐ 走行ベルトの張りと位置決めを確認します。トレッドミルのベルトの位置ずれのために他の部品を損傷することがないことを確認します。

毎週

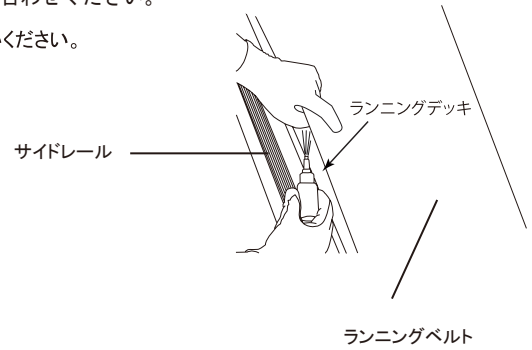
下記の手順でトレッドミルの下を清掃します。

- ☐ トレッドミルをオン/オフスイッチで停止し、壁コンセントの電源コードを引き抜きます。
- ☐ トレッドミルを離れた場所に移動します。
- ☐ トレッドミルの下部にたまったごみを拭き取るか掃除機で清掃します。
- ☐ トレッドミルを元の位置に戻します。

毎年

☐ トレッドミルの最適な機能を維持するために、毎年一度はランニングベルト裏のランニングデッキにワックスがけをする必要があります。トレッドミルへのワックスがけについての詳細は、カスタマーサービスにお問い合わせください。

＊本製品付属のパラフィンワックスだけをお使いください。



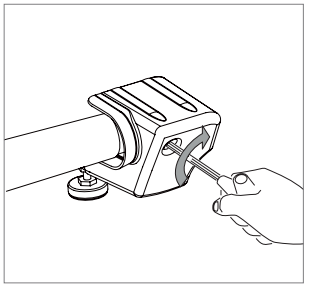
テンションベルト・センタリング調節

テンションベルト調節

ランニングベルトは工場で生産後にテンション調節を行い正しい位置に合わせられますが、輸送中にずれてしまう場合があります。

注意：テンション調節をする際は止まった状態で行ってください。テンションの締めすぎは故障の原因になりますのでご注意ください。

もし走行中にベルトが滑る感覚がありましたら、テンションベルトを調節する必要があります。長期間使用することにより、ベルトが伸びている場合があるからです。右番号順に調節を行ってください。



1 トレッドミルのスイッチをオフにしてください。

2 後部ローラーカバーに付属レンチを差し込みます。

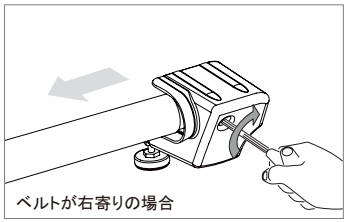
3 時計回りに 1/4 回転ずつ回しベルトを張ります。

＊左右同じ方向に同じ回転数で調節してください。

＊ベルトを緩める場合は逆時計回りに調節します。

4 トレッドミルのスイッチをオンにしてチェック走行をしてください。滑る感覚がなくなったら、ベルト調節が完了です。

センタリング調節



センタリング（ベルトが真ん中にくること）も工場で生産後に正しい位置調節されますが、輸送中にずれてしまう場合があります。トレッドミルご使用前にセンタリング調節を行ってください。

注意：6kmhの速さでセンタリング調節を行ってください。動いているベルトに髪の毛や、着衣の一部を挟まれないように注意してください。

左右の穴に六角を入れます
4分の1回転ずつ左右同じ回転数調節します。

*ベルトが右にずれていて、左に調節したい場合

右のテンションボルトを1/4回転ずつ、時計方向に回す

*ベルトが左にずれていて、右に調節したい場合

左のテンションボルトを1/4回転ずつ、時計方向に回す

保証書

この保証書は明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。
この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

保証規定

1. 通常の使用により、万が一材質上または構造上の欠陥が生じた場合は、当社カスタマーサービス係りへ申し出ください。
無償で新品と交換または修理いたします。ただし以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。

   a.説明書以外の誤操作、取り扱い上の不注意
   b.天災、火災、地変等による故障
   c.砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
   d.お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e.保存上の不備
   f.当社規定の修理取り扱い所以外で行われた修理・改造による故障
   g.本製品本来の使用目的以外の使用
   h.本保証書の添付のない場合

2. 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。

3. 保証期間は、ご購入から一年間です。

4. 保証の適用されない故障、及び保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理致します。

5. 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保存しておいて下さい。また販売店の印のないものや、お買い上げの記載のないものは、無効です。

6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

7. 保証は日本国のみです。

保証期間	
お買い上げの日から1年	
お買い上げ日	年　月　日
お客様	ご芳名
	電話 ご住所
販売	

＊通常の修理及び部品の補充についてお困りの際は、ご遠慮なく下記へご連絡ください。
＊保証期間中の修理もしくは部品の補充・商品組立時ならびにご使用上の質問等がございましたら、ご遠慮なく下記カスタマーサービスまでご連絡ください。

本製品に関する機能・操作のご質問・ご相談は下記へご連絡ください。

カスタマーサービス　フリーダイヤル　0120-557-379　営業時間：9 am ～ 5 pm

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社
〒108-8435 東京都港区海岸3-3-8 安田ビル2F
TEL: 03-5419-3560　Fax:03-5419-3562
http://horizonfitness.co.jp
http://johnsonjapan.com